Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

SEMANA

FASCÍCULO NÚMERO 31



Las Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Semana del 7 al 11 de abril

LUNES 7



MANITAS DE CERDO CON CREMA DE LENTEJAS

MARTES 8



CREMA DE CENTOLLA

MIÉRCOLES 9



SALCHICHAS CON ARROZ GRATINADO

JUEVES 10



MONTADITOS DE RAPE CON SALSA

VIERNES 11



PASTA NEGRA CON CHAMPIS Y GAMBAS

Manitas de cerdo con crema de lentejas

1 Hacer la crema



CREMA: pica zanahoria, un puerro, un pimiento verde y una cebolla. Pon todo en una cazuela y cubre con agua. Añade las lentejas, sazona y tapa. Cocina 30 minutos. Tritura con la batidora eléctrica, cuela y resérvala en un cuenco.

2 Cocinar las manitas



COLOCA las manitas en la olla rápida, añade los dientes de ajo pelados, la otra cebolla, el otro puerro entero y perejil. Cubre con agua y sazona. Coloca la tapa y cocina (al 2) 30 minutos a partir de que empiece a salir el vapor.

3 Quitar los huesos



RETIRA las manitas de cerdo a una fuente y quítales los huesos grandes.

4 Enharinar las manitas



PASA las manitas por harina y huevo batido, y fríelas en una sartén con abundante aceite caliente. Sirve en un plato la crema de lentejas y coloca encima una manita de cerdo. Adorna con una hojita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ Con las lentejas, como en el resto de los potajes, si no queremos que quede muy fuerte, podemos cocer los elementos proteicos aparte, así toda la grasa que sueltan no va a parar al potaje y queda más ligero.



LUNES 7/4/08

INGREDIENTES

4 personas

- 4 manitas de cerdo
- 100 gr. de lentejas
- 2 puerros
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- harina y huevo batido (para rebozar)
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Crema de centolla

1 Trocear la carcasa

PON la centolla en agua hirviendo, tapa y cuece 5-6 min. Retírala a un plato. Cuela el caldo y resérvalo. Separa las patas de la cabeza de la centolla. Reserva las patas. Abre la cabeza, tira lo inservible, y trocea la carcasa. Resérvala.



2 Cocinar la crema



PELA y lamina los dientes de ajo, zanahorias, cebolla y puerros. Pocha en una cazuela con aceite. Sazona. Trocea tomates y añádelos. Agrega estragón y arroz y rehoga. Vierte el vermouth, añade las patas y carcasas de la cetolla y el caldo. Cocina 15-18 minutos.

3 Sacar la carne

RETIRA las patas de la cazuela y resérvalas. Retira las carcasas, separa la carne y añádela a la cazuela. Tritura con la batidora eléctrica hasta conseguir una crema. Cuela la crema para que quede fina y deja hervir a fuego suave.



4 Freír los fideos



FRÍE los fideos con aceite no muy caliente. Retíralos a un plato con papel absorbente. Sirve la crema en un plato y coloca encima los fideos chinos. Acompaña con una pata de centolla. Adorna con una hojita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ A la hora de comprar las nécoras, es más importante que te fijes en su frescor y en la sensación de peso y carne prieta dentro de su caparazón que en el tamaño.



MARTES 8/4/08

INGREDIENTES

4 personas

- 1 centolla
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 100 gr. de arroz
- 100 gr. de fideos chinos
- 1 copa de vermouth blanco
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 1 cucharadita de estragón
- perejil

Salchichas con arroz gratinado

1 Cocinar el arroz



PELA los dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Añade el pimiento y la cebolleta picados. Sazona. Agrega el arroz y rehoga. Vierte el doble de agua que de arroz y cocina 15-18 minutos. Deja reposar.

Hacer un caracol 2



ENROSCA las salchichas (como caracolas) y ensarta un palo de brocheta (lateral) en cada salchicha para que no se abran. Unta las salchichas con una gotita de aceite y ásalas en la barbacoa eléctrica. Reserva.

3 Batir el huevo



CASCA los huevos en un cuenco, añade una pizca de sal y perejil picado. Mezcla bien y reserva.

Colocar el queso 4



RELLENA el fondo de una fuente de horno con arroz. Presiona con una cuchara. Vierte el huevo batido. Corta el queso y colócalos. Gratina hasta que se dore. Saca del horno y pon encima las salchichas.

El consejo de KARLOS

✔ Las salchichas, debido a su composición, son un producto muy perecedero, pero sobre todo, las frescas. Por ello, cuando las compres en el mercado debes conservarlas en el frigorífico hasta el momento de su consumo.



Miércoles 9/4/08

INGREDIENTES

4 personas

- 4 salchichas frescas
- 300 gr. de arroz
- 1 cebolleta
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 3 huevos
- 150 gr. de queso
- agua
- sal
- aceite virgen extra Carbonell
- perejil picado

Montaditos de rape con salsa tártara

1 Hacer los montaditos



PRIMERO prepara la mahonesa con un huevo, sal, un chorro de aceite y un chorrito de vinagre. Luego filetea los lomos de rape, aplástalos y sazónalos. Coloca un filete, pon una loncha de pescado ahumado y cubre con otro filete.

2 Cocer los montaditos



HAZ 8 montaditos. Ata cada uno con una tira de puerro. Resérvalos. Pon el cocedero de vapor sobre una cazuela con agua hirviendo y sal, y úntalo con una gotita de aceite. Mete dentro 4 montaditos y cocina 6 minutos.

3 Freír los montaditos



PON en aceite un diente de ajo entero, sin pelar. Cuando esté caliente el aceite, pasa los otros 4 montaditos por harina y huevo batido y fríelos. Ponlos sobre papel absorbente y reserva. Cuece un huevo y pícalo para la salsa.

4 Hacer la salsa tártara



SALSA: vierte en un cuenco la mahonesa. Añade el huevo cocido. Pica alcaparras, cebolleta, pimiento verde, pepinillo, diente de ajo y perejil y añade. Mezcla. Sirve los montaditos con la salsa tártara y adorna con una ramita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ Los puerros pueden permanecer congelados hasta tres meses. A la hora de cocinarlos se recomienda no descongelarlos debido a que su textura empeora y pierden sabor.



Jueves 10/4/08

INGREDIENTES

4 personas

- 2 lomos de rape (16 lonchas)
- 8 lonchas de arenque o bacalao ahumado
- 8 tiras de puerro (largos)
- 1 diente de ajo
- harina y huevo batido (para rebozar)
- aceite virgen extra Carbonell
- agua
- sal
- perejil

Salsa tártara:

- 2 huevos
- sal
- aceite virgen extra Carbonell
- vinagre
- 1 cebolleta
- ½ pimiento verde
- 1 cucharada de alcaparras
- 4 pepinillos
- 1 diente de ajo
- perejil picado

Pasta negra con champis y gambas

1 ◂◂ Hacer la masa de pasta



EN un cuenco amasa, hasta conseguir una masa homogénea, harina, tinta de calamar, sal, huevos y aceite (si amasas con las manos usa guantes de latex para que no se tiñan las manos con la tinta). Déjala reposar durante una hora.

Estirar la pasta ▸▸ 2



CORTA la masa en 8 trozos, redondéalos, pásalos por harina y estíralos. Pásalos por la máquina de pasta. Pásala por el cortador de tallarines y deja secar. Reserva. Si no tienes máquina, usa el rodillo, haz un rollito y corta).

3 ◂◂ Cocer la pasta



CUECE la pasta en agua hirviendo y sal 2-3 minutos. Escurre la pasta, refréscala con agua fría y reserva.

Pela las gambas ▸▸ 4



LAMINA los dientes de ajo y dóralos. Añade guindilla y champiñones troceados en cuartos. Sazona y cocina. Añade las gambas peladas y saltea. Retira la guindilla y añade la pasta. Mezcla y saltea. Sirve en fuente con una ramita de perejil.

El consejo de **KARLOS**

✔ **Para dar una nota de sabor a tus salsas, pon a remojar en agua una guindilla durante 30 minutos. Extrae la pulpa e incorpórala en el guiso, le dará un sabor diferente.**



VIERNES 11/4/08

INGREDIENTES

4 personas

- 300 gr. de harina
- 3 huevos
- tinta de calamar (3 bolsitas)
- 500 gr. de gambas
- 250 gr. de champiñones
- 3 dientes de ajo
- ¼ de guindilla picante
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

CHAMPIÑÓN DE EUROPA